IZPP^Φ INTERNATIONALE ZEITSCHRIFT FÜR PHILOSOPHIE UND PSYCHOSOMATIK
Erstes offenes E-Journal für fächerübergreifende Theoriebildung in Philosophie und Psychosomatik sowie ihren Grenzgebieten
Herausgeber: Wolfgang Eirund und Joachim Heil ISSN: 1869-6880

Budo-Therapie. Die Evokation heilender Effekte in asiatischen Kampfkünsten.
Jörg-M. Wolters

Der Einsatz von fernöstlichen Heilkünsten auf der Grundlage bewährter Körper- und „Geist“-Methoden im Sinne von Leibübung (Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong) und Meditation (Zen) – hier speziell im Kontext von Budo, also traditioneller Kampfkunstpraxis als „Weg“ der ganzheitlichen wie spirituellen Persönlichkeitsentwicklung – ist in den letzten zwei bis drei Jahrzenten auch in Deutschland zunehmend erfolgreich in Pädagogik, Therapie und Coaching[1].

Budo, der nicht „Sport“-orientierte, sondern „Kunst“-, an der buddhistischen Weisheitslehre orientierte Weg (jap. Do), sich in intensiver Auseinandersetzung mit einer speziellen, anspruchsvollen Aufgabe und deren vollendeter Bewältigung also in Perfektionierung von Körper (Technik) und Geist (Seele), in physio- wie psycho-emotionaler „Selbst“-Beherrschung zu üben, hat mit bloßem Wettkampf und Konkurrenz (äußerer Leistungsoptimierung), dem Bekämpfen von Gegnern, d. h. dem Thema „Sieg und Niederlage“ absolut nichts zu tun – sondern im Gegenteil: mit dem Bestreben, sich selbst in Harmonie mit dem Anderen (Gegenstand oder Gegenüber), ja mit der Welt zu erleben[2].

Es geht nicht um äußeren „Erfolg“, um objektive Leistung (womöglich auf der Grundlage von Unterwerfung oder gar Verletzung eines Opponenten), sondern einen Bewusst-Seins-Zustand von „Glück“ in Frieden (mit sich und dem Partner) und Leere zu erreichen – letztlich nicht irgendeine Meisterschaft, sondern „Erleuchtung“. Gemeint ist damit das Erkennen, dass ich als Teil des Ganzen mit meiner Gewalt, überhaupt negativem Tun und Denken, immer auch mir selber schade, und umgekehrt, dass „Güte“, Wertschätzung und Nächstenliebe immer auch mir zugutekommt, dass Frieden in mir und mit dem anderen dasselbe und oberstes Ziel sind.

Budo als solche Kampf-„Kunst“ (als Weg, durch Kämpfen-Lernen das Kämpfen-Wollen aufzugeben, eigentlich durch Sich-selbst-zu besiegen-Lernen, den Frieden zu verwirklichen) hat mit seiner „Erfindung“ von bedeutungs- und arbeitslos gewordenen Kriegern (Samurai) vor 3-4 hundert Jahren in Japan und den dann wieder originär bereits auf zenbuddhistische Lehren und körperliche Übungspraktiken von Mönchen (Shaolin-Kloster in China) zurückgreifenden „esoterischen“ Zielen, sich selbst zu erziehen und charakterlich zu vervollkommnen, eine lange Tradition[3].

Sie wurde, menschlichen Schwächen zufolge, in Kriegen missverstanden und, weil eben auch perfektionierte Körper- und Waffentechnik, als Bujutsu (tödliches Kriegshandwerk) missbraucht. Solch grobe Missverständnis sitzt auch die westlich-moderne olympische Sportideologie und rein profitorientierte -vermarktung auf, die den Urgedanken vom „Sieg über sich selbst“ (nämlich seine eigenen Unzulänglichkeiten, gewaltauslösende Wut und Ängste) im bloßen Streben nach „Sieg über Andere“ im Kampfsport pervertiert, Aggressivität legitimiert und sogar systematisch fördert.

Budo ist (im Gegensatz dazu) ein originäres Mittel *gegen* Gewalt – nicht, weil man sich kämpferisch-technisch aufrüstet und am Ende gegen „den Bösen“ verteidigen kann, sondern weil man durch Kämpfen-Lernen

den Kampf letztlich transzendiert und als „Meister“ das Nicht-Kämpfen verwirklichen will, d. h. „das Böse“, nämlich die Angst und Wut als Auslöser von Gewalt, in sich und dem Anderen erkannt hat und Wege aus dem Chaos der Aggressionsspiralen weiß: Die Niederlage ist ein Sieg.

Gewaltverzicht ist nicht mehr Feigheit und Schwäche, sondern Souveränität und Stärke des zum Sanftmut fähigen und zur Friedfertigkeit entschlossenen „Ritters“, des eben „Friedvollen Kriegers“. Des Friedens und der eigenen Vorsätze und Prinzipien willen Nachgeben oder Aufgeben (selbst Weglaufen) ist für den Budo-Meister nicht die vermeintliche Niederlage des hilflosen Opfers, sondern das gekonnte Vermeiden von Gewalt des wahren „Siegers“ gegenüber einem in Wahrheit hilflosen Täter. Ein Budoka lernt, sich zu beherrschen und so selbstbewusst und selbstsicher, so gelassen zu sein, dass Provokationen erfolglos an ihm abprallen und er ein Sich-zu-beweisen nicht mehr nötig hat.

Seine Kampfstärke und -überlegenheit setzt er nur ein, um Dritten in Notwehr zu helfen und Gewalt zu verhindern, als Schlichter oder Verteidiger, und seine ganze Autorität als pädagogischer oder politischer „Kämpfer“ für Freiheit, Gerechtigkeit, für Wohlwollen und Frieden.

So ist Budo als Methode einer wirksamen Sozialerziehung in der primären Prävention (z. B. als „Starke Kids“-Kurse an Grundschulen) wie sekundären Prävention von Gewalt und der Sozialtherapie von Gewalttätern in speziellen „budopädagogischen“ Programmen seit Langem schon äußerst erfolgreich[4].

Mut und Tatkraft, Friedfertigkeit und Zurückhaltung sind die Ideale, die in dem Budo- eigenen „Psychotraining“[5] gelehrt und intensiv geübt werden – trotz und gerade in der Gefühle und Emotionen so evozierenden Situation der Interaktion im kämpferischen Kontext mit einem Gegenüber. Beide Partner sind sich so die jeweiligen „Trainer“, um dem jeweils Anderen dazu zu verhelfen, sich seiner Ängste und Wut bewusst zu werden, dem Wunsch, zu gewinnen, der Furcht vor Unterlegenheit, Blamage oder Schmerzen, dem Ärger wegen seiner missglückten Techniken, oder seiner eigenen Arroganz und Aufgeregtheit.

Derartige „Fehler“ werden schnell „betraft“, denn ohne Gelassenheit und Absichtslosigkeit misslingen die Übungen, und die prompte Rückmeldung lehrt, sich noch mehr zu üben in geistiger und emotionaler Ruhe, lehrt, trotz der gegnerischen Angriffe auf Körper und – vor allem – den Geist, „leer“ und damit friedlich zu bleiben. Das ist die Meisterschaft, um die es im Budo geht.

Die spezifischen Techniken und Bewegungsabläufe müssen nur deswegen gelernt werden, um anhand ihrer das budotypische „Spiel der Arme und Beine“ (jap. Randori), also die Attacken und geeigneten Ausweichs- oder Konter-Manöver zu beherrschen, um spontan reagieren zu können, ohne Nachdenken, Sorge und Bewertung: frei im Geiste der Meditation und Selbstbeobachtung. Das persönliche Wachstum durch Kennen- und Kontrollieren-Lernen eigener Gefühle und ihrer ursächlichen wie folgenden Verstrickungen mit der Welt ist ein höchst spirituelles Ziel, kein sportliches[6].

Zen-Buddhismus, Grundlage dieser „praktischen Philosophie“, ist aufgrund dieser den Geist von unnützen, gar schädlichen Gedanken und Gefühle befreienden Übungen als geeignete und förderliche Methode eines körper- und bewegungsorientierten Achtsamkeitstrainings vor langer Zeit schon in die westliche Psychologie und Psychotherapie eingegangen[7].

Zen als Lehrmethode, das Einfache im Komplizierten (in der Kunst des Blumensteckens, der Kalligrafie, in der Kunst und im Budo) zu suchen, sich im Arrangement vom Komplizierten und Komplexen ganz selbst zu finden, sich im Wesen des Soseins, „Hier und Jetzt“ zu vertiefen und der unverkopften „Wahrheit“ auf den Grund zu gehen, ist eine auch bei uns zunehmend als solche erkannte heilsame Erfahrungslehre.

Hier kreuzen sich nun Budo (als esoterische Schulungswege von Körper und Geist), Budopädagogik (als sonderpädagogische Konzepte) und Budo-Therapie (als störungsspezifische Behandlungsprogramme) im nachfolgend beschrieben Angebot in der Kinder- und Jugendpsychiatrie[8]:

Budo als Sammelsurium von Atem-, Körper-, Bewegungs- und Partner-Übungen der Kontrolle seiner selbst in Aktion oder Sammlung, in explosiver Dynamik wie Entspannung und Kontemplation (etwa aus dem Yoga, Tai Chi, Aikido, Judo, Karatedo, Zazen), dessen ausgewählte (budopädagogische) Anwendung unter Berücksichtigung seiner 6 Wesensmerkmale und besonders persönlichkeitsfördernden Wirkmechanismen im Unterricht von

1. Bu – Kampf, Technik, Form
2. Do – Üben der Übung willen/Anfängergeist
3. Dojo – Gemeinschaft Gleichgesinnter im Schutzraum
4. Reiho – Etikette und Ritual
5. Shitei – autoritative Meister-Schüler-Beziehung
6. Zen – das „Höhere Ziel“

sowie seine systematische Ausübung in Form konkret therapeutischer (körperpsychotherapeutischer) Zielsetzungen, je nach entweder eher expansiver oder eher internalisierender psychischer Störung[9].

Während die Einen nämlich in ihrer Impulsivität „gebremst“, in der überschießenden Agilität geführt und unkontrollierten Offenheit gelenkt, ihrer Aggressivität vielleicht sogar zurückgenommen werden müssen, müssen die Anderen in ihrer Passivität und Antriebsminderung aktiviert, zur Expressivität motiviert und zum „Aus-sich-rauskommen“ ermutigt werden.

Die Lauten sollen leise und die Stillen laut werden, die Wütenden sanft und die Ängstlichen und Traurigen wieder stolz und zuversichtlich.

Die Budo-Therapie nutz gezielt entsprechende originäre Übungen des Laut- und Stilleseins, des Schnellen und Langsamen, der Power und der Relaxation, die stets genau jene alternativen und neuen Erfahrungen – im Kontext von Horizonterweiterung und Grenzerfahrung – durch erfolgreiches Tun (oder durch „nur“ Freude am Erleben) zu jener wichtigen Erkenntnis reifen lassen, dass man „anders sein“ kann (als vorher), es sich gut anfühlt, dass es besser ist…

Dazu sind ganz spezielle Konzepte der systematischen Auswahl und Durchführung der Budo-Übungen notwendig. Es geht um professionell in eigenen Lernarrangements Initiiertes, das als Handlungsauftrag Provokation (an Grenzen und darüber hinaus zu gehen) oder Einladung (sich einzulassen) sein kann, in jedem Falle im Ausprobieren, Sich-Erproben, in Bewährung und Erfolg im Tun bedeutsame neue Erfahrungen schaffen soll. Bedeutsam wird und ist am Ende, was als zuerst Gewolltes durch Üben und Freude am Tun dann zum Können

reift und in der Bestätigung durch die wohlwollende Anerkennung wichtiger Anderer zu Eigen gemacht werden kann.

Jede Therapie, auch diese, baut auf eine von extrinsisch zu intrinsisch gewachsener Motivation und Mitarbeit, auf hilfreiche Begleitung und intensive Unterstützung von Außen.

Gestörte, also an Störungen leidende oder erkrankte Menschen, erst recht Kinder, haben es in der Regel besonders schwer, Widerstände, Hemmungen, Ängste, Vorurteile, (falsch) Gelerntes, (leider oder leidend) Erworbenes, verfestigte Erfahrungen, schädliche Erlebnisse oder negative (Behandlung erschwerende) Einflüsse, das Alte zu überwinden und Ungewohntes zu wagen, in der zugemuteten Kontrasterfahrung Neues und auch Scheitern zu riskieren.

Budotherapie hat immer einen aktivierenden, einen starken Aufforderungs-Charakter, um auch im eigenen Handeln und Erleben „am Eigenen Leib Erlerntes“ (Bu) Tat-sächlich zu initiieren – und dazu braucht es „ordnende“ „Rahmen“-Bedingungen, einen reizarmen örtlichen und auch zeitlich wie vor allem inhaltlich „sicheren Raum“ (Dojo), eine feste Struktur mit eindeutigen und verbindlichen Regeln, vertrauensfördernden Ritualen und bekannten Folgen eigenen Verhaltens, wie auch prinzipiell vorhersagbare („strenge“) Konsequenzen (Reiho). Der Therapeut (und „Meister“) leitet und unterweist im traditionellen Budo-Sinne als „fachliche Autorität“, lehrt direktiv, macht vor – und mit (Shitei).

Die Attraktivität des schon äußerlich exotischen Angebots, erkennbar an japanisch akzentuierter Kleidung der Teilnehmer, speziellen Accessoires wie z. B. Klangschale, typischem asiatischem Ambiente im Übungsraum (z. B. Tatami-Matten, Blumengestecken, Kalligraphien usw.), der Verwendung japanischer Ausdrücke (Kommandos, technische Bezeichnungen) und vor allem Kinder und Jugendliche sehr faszinierende fernöstliche Bewegungskultur der akrobatischen Körperbeherrschung (zwischen explosivem Kung-Fu und statischen Yoga) sowie Teil einer ausgewählten Gruppe zu sein, erhöht den Status des Angebots, der Teilnahme und Teilnehmer – und somit Bereitschaft und Motivation.

Die „Wilden“ sind gerne ruhig und sitzen bewegungslos still, wenn es die „alte Kunst der Samurai“ ist, sich auf den Atem konzentrierend „ganz bei sich“ zu sein. Sie wollen sich in „Wachsamkeit“ ebenso beherrschen wie die glorreichen edlen Krieger. Bewährte Achtsamkeitsübungen, die sowohl die eigene Körperwahrnehmung (im Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen oder in Bewegungsinteraktion) als auch das Gewahrsein der Umgebung oder des Partners betreffen, gewinnen an Wert – und Wirkung.

Das gekonnte Abwarten, Nachgeben, die Passivität und Langsamkeit, geerdete Stabilität und Balance, die Kontrolle seiner Selbst (und vielleicht damit auch die des Anderen) lehren sie mit Spaß und am Erfolg, sich zurückzunehmen. Von entsprechenden Budoübungen (nach dem Element Erde/Stabilität oder Wasser/Flexibilität) profitieren ADHS-Patienten und solche mit expansiven und emotionalen Störungsbildern insbesondere. Im Miteinander der rücksichtsvollen und kooperativen Partnerübungen, die Nähe, Kontakt und Abstimmung fordern und fördern, werden Defizite im Sozialverhalten, erst recht Aggressivität gezielt im „Sozialen Köperlernen“[10] – im Dialog – „abtrainiert“.

Den eigenen Stand zu festigen, um in der inszenierten Begegnung mit Anderen zuerst körperlich und später verbal den eigenen Stand-Punkt zu verteidigen, oder auch mit schnellen Bewegung oder einem Schlag (gegen

einen Sandsack) laut zu schreien, sich in Aktivität und vielleicht explosiver Dynamik zu erleben, steigert den Mut und hebt die Stimmung. Von den Budoübungen im Sinne der Elemente Feuer/Energie und Luft/Agilität profitieren „introvertierte“, gehemmte, depressive, auch (als hilflose Opfer) traumatisierte, antriebsgeminderte Patienten mit dem Erleben und Erlernen neuen Mutes – und vor allem das Selbstwirksamkeitserleben und Selbst-Bewusstsein.

Trotz aller störungsspezifischen Therapie-Arrangements steht in der Budotherapie Ressourcenorientierung und die positive Verstärkung im Vordergrund, weil gewünschtes Verhalten (auch natürlich Denken und Fühlen) als erfolgreich erlebt und auch belohnt werden soll, denn die so geartete „lösungsorientierte Therapie“ ist, wie wir wissen, wirksamer als andere Verfahren, in denen umgekehrt das Unerwünschte, Falsche, der Fehler bestraft wird. Die in der Psychosomatik und Psychotherapie erwiesen hohe therapeutische Wirksamkeit gerade der Kampfkünste[11] zeichnet sich auch in der verhaltenstherapeutisch orientierten Kinder- und Jugendpsychiatrie eindeutig ab:

Gab es bei der Einführung vor 20 Jahren in der Niedersächsischen Fachklinik in Lüneburg vor allem therapieunterstützende Erfolge (wie die eruierte Erhöhung des Aktivitätsniveaus und der Motivation, Steigerung des Selbstwertgefühls und der Frustrationstoleranz, Verbesserung des sozialen Verhaltens und der sozialen Orientierung, Erhöhung der Kontrolle der Affekte, Emotionen und der Selbstbeherrschtheit, Steigerung der Lebenszufriedenheit, des Interesses und der Zuversicht, Steigerung der körperlichen und psychischen Belastungs- und Leistungsfähigkeit, Verbesserung des psycho-physischen Gesamtbefindens und eine grundsätzliche Stabilisierung der psychiatrischen Behandlungserfolge)[12], sind heute die Ergebnisse in der Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie in Stade konkret der Zielsetzung einer am Störungsbild orientierten psychotherapeutischen Behandlung gemäß[13].

Hier werden die Ziele vom sogenannten „Fallführenden Therapeuten“ bei der Aufnahme und flankierend (oder auch korrigierend) in der wöchentlichen oberärztlichen Visite festgelegt, die einzelnen diesbezüglichen Inhalte und Methoden innerhalb der Budotherapie vom ausführenden Budotherapeuten (der hier Stationstherapeut im Ärztlich-Psychologischen Dienst und zudem Körpertherapeut und Budo-Lehrmeister im Range eines Großmeisters, 7.Dan Karatedo und 7.Dan Kempo, Hanshi, ist).

Dabei sind die Kleingruppen geschlechtlich und auch altersmäßig, aber nicht in Bezug auf die Erkrankungen der Teilnehmer gemischt, da die Übungen für die eine Patientengruppe sinnvoll und behandlungsrelevant wirksam sind, für die anderen aber nicht oder sogar kontraproduktiv. Der Aggressive, wie gesagt, braucht andere, Gelassenheit und Friedfertigkeit schulende Übungen (sanfte Techniken und Übungen des „Siegens durch Nachgeben“ z. B.) als der Gehemmte, der von eher aktivierenden und energetisch-offensiven Techniken und „Power-Übungen“ profitiert.

Viele Übungen sind für bestimmte Patienten auch kontraindiziert; beispielsweise verbieten sich bestimmte Rauf- und Rangelspiele (ähnlich Judo) und die prinzipielle zu übende Regulation von Nähe und Abstand bei schwer Traumatisierten mit einer PTBS, um etwa schädliche (re-traumatisierende) Wiederholungserlebnissse von womöglich zu viel körperlicher Nähe Fremder und eigener Ohnmacht bei Gewalt zu vermeiden. Die Berührungsunwilligkeit oder auch Berührungsunfähigkeit mancher Patienten, die oft mit Abwehrreaktionen unterschiedlichen Ausmaßes von Abneigung bis Panik einhergehen, sind in immer in den Abwägungsprozess, ob das Angebot geeignet ist, zu integrieren, um nicht Ungewolltes auszulösen.

Die große körperliche Nähe durch die nämlich erforderlichen Berührungen in der Budoarbeit mit den Übungspartnern birgt also Gefahren, die stets im professionellen Auge des Verantwortlichen (wie der kritischen Kollegen) zu beachten sind. Diese Einschränkungen gelten aber für alle körper- und berührungs-intensiven Therapien[14].

Bewegung – Begegnung – Besinnung: Von/m Außen nach Innen: Die im Budo dezidiert und systematisch angelegte innere und äußere Bewegung, Begegnung und Besinnung der Patienten berührt, ja soll berühren, innen und außen. In einem solchen Budo-Sinne ist die Bewegung nicht etwa allein auf körperliche Aktivität und Motorik (die Ausbildung grob- und feinmotorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten und Verbesserung koordinativer und konditioneller Eigenschaften sowie der Bewegungsökonomie und Bewegungseffizienz, also Bewegungskompetenz) bezogen, sondern immer auch ganz besonders auf die inneren Gemütszustände, also die Gesamtheit der Gefühls- und Willensregungen.

Dabei wird die eigene Bewegung für die Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung, auch der sinnes-empfindlichen, sinnlichen inneren Eindrücke bedeutsam und steigert darüber hinaus die grundsätzliche Fähigkeit zur Wahrnehmung, Achtsamkeit und Bewusstheit des eigenen Tuns und „Seins“.

Die Entwicklung von Gewahrsein nämlich, der Bewusstheit aller vorhandenen und zugänglichen Gefühle, Empfindungen und Verhaltensweisen, steht im Zentrum des Budo und der darauf gegründeten therapeutischen Prozesse, eine wertschätzend-wohlwollende Achtsamkeit sich selbst, der Übung, dem Partner gegenüber, am Ende aber auch den Mitmenschen und allen Lebewesen und letztendlich der Welt gegenüber zu entwickeln. Es gilt, sich in einer aufrechten inneren und äußeren Haltung zu üben, in der man „in voller Größe“ (selbst-bewusst) und in Harmonie mit sich und dem Anderen (im Reinen) ist, ohne Wut oder Angst.

Die Begegnung mit mir und dem, der ich werden will und kann, die Begegnung mit den (noch) existierenden Grenzen, ihrer möglichen und immer erfolgreichen Überwindung, und die „echte“, authentisch, am eigenen Leib gespürte Begegnung mit einem Anderen, der Dialog und die Kooperation mit einem Partner, und am Ende die Begegnung mit dem im Üben entwickelten eigenen Wachstum ist förderlich, ist heilsam.

Das Besinnen auf das Wesentliche, auf sich selbst, auf Aufgaben und ihre Lösung, das Sich-bewusstwerden im Innehalten bewirkt in der Sammlung und im Freimachen von (auch schädlichen oder behindernden) Routinen und Blockaden eine neue Sicht auf Wichtiges, das Gewinnen von Perspektive und Mut, das Entdecken vom Licht am Ende des Tunnels und das Erweitern des Horizonts.

Wachstum ist hier gewollt, Persönlichkeitsentwicklung, die Wiederherstellung oder Stärkung, Belebung oder Besserung, Erholung oder Erneuerung, sprich: Heilung. Denn Budotherapie will (wieder) gesund machen, Verdecktes aufdecken, Verschüttetes bergen, Ressourcen stabilisieren und stärken, Kompetenzen ausbauen und weiterentwickeln.

Heilung meint die Herstellung oder Wiederherstellung der körperlichen und seelischen Integrität aus dem Leiden (der Störung oder Krankheit) und die Überwindung einer seelischen Verletzung durch Genesung, oder auch das Lernen des rechten Umgangs damit – und die in diesem Sinne heilende Wirkung wird angestoßen durch ausgewählte dafür bewährt hilfreiche „Körper-Seele-Geist“-Übungen aus dem Kanon des Budo und gezielt evozierte

positive Erfahrungen in der Budotherapie.
Auch wenn mehr belastbare wissenschaftliche Studien noch ausstehen zeigt sich in der evidenzbasierten klinischen Praxis von Psychosomatik, Psychotherapie und Psychiatrie das persönlichkeitsfördernde, therapeutische Wesen und Wirken von Budo besonders in professionell implementierten Behandlungssettings.

Die Ausbildung entsprechender Budotherapeuten und der Ausbau qualifizierter Angebote in diesem Bereich[15] vermag das Helfen und Heilen um einen sinnvollen körper-psychotherapeutischen Ansatz zu bereichern und damit einmal mehr, auf eine eigene Art und Weise, durch den Einsatz von Budo seinem originären Ziel, dadurch „Wohlsein und Frieden“ in die Welt zu bringen, näher zu kommen, und auf diesem speziellem Wege beizutragen, wie der Buddhismus es lehrt, „leidende Mitgeschöpfe zu erretten“.

1 Wolters, J.-M.; Fußmann, A. (Hg): Budopädagogik – Kampfkunst in Pädagogik, Therapie und Coaching; Augsburg 2008.
2 Lind, W.: Budo – Der geistige Weg der Kampfkünste; Berlin 1992.
3 Dolin, A.: Kempo – Die Kunst des Kampfes; ….
4 Wolters, J.-M.: Kampfkunst als Therapie; Frankfurt u.a. 1991.
5 Tiwald, H.: Psychotraining im Kampf- und Budosport; Ahrensburg 1992.
6 Bender, D.: Sport, Kunst oder Spiritualität?; Münster 2012.
7 Heidenreich, T.; Michalak, J. (Hg): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie; Tübingen 2004; auch Kabat-Zinn, J.: Gesund durch Meditation; München 1990.
8 Wolters, J.-M.: Kampfkunst in der Kinder-und Jugendpsychiatrie; in: Becker, P.; Koch, J. (Hg): Was ist normal? Normalitätskon struktionen in Jugendhilfe und Jugendpsychiatrie; Weinheim u.a. 1999, S. 173–180. Siehe auch: Petzold, H.G.; Bloem, J.; Moget, P.: Budokünste als Weg und therapeutisches Mittel in der körper- und bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförde rung, Persönlichkeitsentwicklung; in: Integrative Therapie, 30/2004, S. 24–100.
9 Wolters, J.-M.; Schröder, J.; Schmitz, H. (Hg): Budo-Pädagogik; Norderstedt 2014.
10 Rieder, H.: Sport als Therapie – Psychomotorische und soziometrische Untersuchungen an verhaltensgestörten Kindern; München 1977.
11 Thimme, T.: Kampfkunst in der Psychosomatik. Eine Studie zur therapeutischen Wirksamkeit; Diplarb., Köln 2007.
12 Wolters, J.-M.: Kampfkunst in der Kinder- und Jugendpsychiatrie; Lüneburg 2000.
13 Wolters, J.-M.: Budo in der Kinder- und Jugendpsychiatrie: Budopädagogik und -therapie in der teilstationären Behandlung einer Tagesklinik; in: Wolters, J.-M.; Nachtlberger, D. (Hg): Budopädagogik und -therapie; Wien (im Erscheinen,2015).
14 Wolters, J.-M.: Das Nähe-Distanz-Problem in der Körpertherapie; in: KTB – Zeitschrift für Körperpsychotherapie und Kreativtherapie (im Erscheinen 2015).
15 So das Internationale Institut für Budopädagogik, IfBP, (www.budopaedagogik.de) in Kooperation mit dem Berufsverband der Budopädagogen, BvBP, (www.bvbp.org) seit 1999.

Zum Autor

Dr. phil. Jörg-M. Wolters, (Jg. 60), Erziehungswissenschaftler, Promotion im Fachbereich Soziale Therapie (1992), Sport-, Bewegungs- und Körper- Therapeut, viele Jahre Lehrbeauftragter der Sektion Sozialpädagogik & Jugendpsychiatrie der Universität Lüneburg sowie Pädagogisch-therapeutischer Leiter der Niedersächsischen Fachklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Lüneburg. Freiberufliche Lehrtätigkeit als Bildungsreferent und Coach seit 2000, Leiter des Internationalen Instituts für Budopädagogik und Spiritus Rektor des neuen Fachgebietes. Budo-Lehrmeister (7. Dan Kempo und Karatedo) mit japanischem Hanshi-Titel.



Dr. Jörg-M. Wolters
Institut für Budopädagogik (IfBP)
Tilsiter Str. 11, D – 21680 Stade
0049 4141 62657
Kontakt: info@budopaedagogik.de